

PHYSIOMED GROUP

# Stai bene mamma

Progetto a sostegno  
delle neomamme



SERVIZIO  
A SOSTEGNO  
DELLE  
NEOMAMME



**Banca della Marca**  
CREDITO COOPERATIVO



**MARCA  
SOLIDALE**  
CASSA MUTUA  
*insieme si cresce*

## SERVIZIO

# “STAI BENE MAMMA”

Il periodo successivo al parto è contraddistinto da numerosi cambiamenti e sottopone la donna ad un periodo di **stress intenso**.

La nascita di un figlio mette in atto importanti variazioni dell'assetto familiare, del profilo biologico, ormonale e strutturale della donna. I nove mesi della gravidanza, il travaglio e il parto possono inoltre essere causa di importanti traumi fisici e psicologici. In molti casi l'assenza di un **supporto** familiare o di una rete sociale solida, mette la donna nelle condizioni di affrontare queste sfide in uno stato di solitudine.

**La nascita di un bambino rappresenta un momento delicato per la madre e per la coppia legato ai vissuti emotivi del post parto,**

**alla relazione madre-bambino e ai nuovi difficili ruoli genitoriali.**

I dati ci dicono che **l'80% delle madri** sviluppa disturbi del tono dell'umore nei primi giorni seguenti al parto (**baby blues**). Questo disturbo se non si risolve naturalmente entro le prime settimane può evolvere in forme più gravi quali la depressione post-partum. Così come la maternità, anche la **paternità** può essere esposta agli stessi rischi: ansie, difficoltà di adattamento al nuovo ruolo genitoriale, sintomi depressivi, difficoltà relazionali e sessuali con la partner.

Da queste considerazioni nasce la necessità di creare un percorso di sostegno che possa supportare le madri nel loro periodo più delicato.

# IL SERVIZIO

Data la natura multifattoriale dello stress in esame, anche l'intervento di supporto non potrà che essere multidisciplinare.

Le figure professionali coinvolte nell'azione di supporto saranno:

**Medico chirurgo specialista in Ginecologia**

**Ostetrica**

**Fisioterapista**

**Chinesiologo**

**Psicoterapeuta**

**Osteopata**

**Biologa nutrizionista**

# LE ATTIVITÀ PREVISTE

## 01 INCONTRI DI SUPPORTO E INFORMATIVI INDIVIDUALI

In determinati giorni e orari sarà a disposizione delle partecipanti un punto di ascolto gratuito con diverse figure professionali:

*Ostetrica*

*Psicoterapeuta*

*Biologa nutrizionista*

*Chinesiologo*



## 02 ATTIVITÀ DI GRUPPO

Il corso si compone di 11 incontri a cadenza settimanale della durata massima di 1h30' (durata effettiva di pratica 1h).

Gli incontri saranno così strutturati:  
**I incontro con Chinesiologo**  
Rieducazione posturale e diaframmatica.

**II incontro con Chinesiologo**  
Rinforzo funzionale.

**III incontro con Ostetrica**  
Rieducazione del pavimento pelvico.

**IV incontro con Ostetrica**  
Rieducazione del pavimento pelvico.

**V incontro con Chinesiologo**  
Rieducazione posturale e diaframmatica.

**VI incontro con Chinesiologo**  
Rinforzo funzionale.

**VII incontro con Psicoterapeuta**  
Intervento Psicoterapeutico.



**VIII incontro con Chinesiologo**  
Rieducazione posturale e diaframmatica.

**IX incontro con Chinesiologo**  
Rinforzo funzionale.

**X incontro con Biologa nutrizionista**  
Educazione alimentare.

**XI incontro con Psicoterapeuta**  
Intervento Psicoterapeutico.

Il corso sarà continuativo e strutturato in modo che le nuove partecipanti possano inserirsi in qualsiasi momento, in modo da poter partecipare a tutti gli incontri con gli specialisti senza dover attendere l'inizio del ciclo successivo.

## 03 ATTIVITÀ INDIVIDUALI

Le donne potranno accedere ad un numero prestabilito di visite con diversi specialisti:

- Una visita di controllo ginecologico.
- Una valutazione e tre visite di terapia fisioterapica.
- Una valutazione e tre visite di terapia osteopatica.

- Cinque incontri di psicoterapia individuali e/o di coppia.
- Una visita di valutazione e tre visite di controllo con una biologa nutrizionista.
- Una valutazione e tre sedute con un'ostetrica.
- Una valutazione e tre sedute di rieducazione posturale.

# GLI INTERVENTI

## INTERVENTO CHINESIOLOGICO

L'**attività fisica** condivide con l'**alimentazione** e la **sfera emotiva** la base della buona salute.

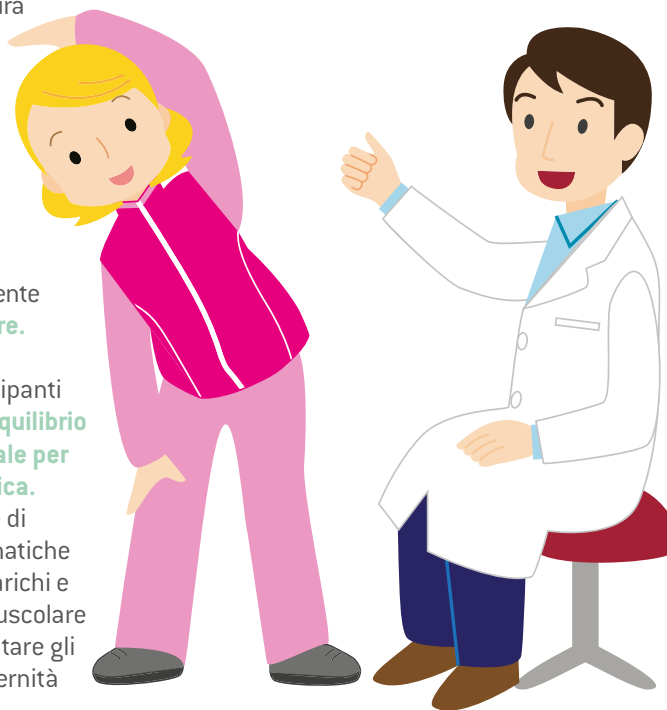
L'OMS da anni redige le linee guida per una corretta attività motoria descrivendone le modalità e i tempi minimi per godere dei suoi benefici.

**I nove mesi di gravidanza sono particolarmente impattanti** per il fisico della donna; la muscolatura della schiena è sottoposta a **tensioni** continue dovute alla postura del bacino, alla compressione del diaframma e ovviamente allo sbilanciamento dovuto dal pancione. Nei casi di gravidanza a rischio inoltre, la donna viene costretta a lunghi periodi di inattività con conseguente **deperimento del tono muscolare**.

All'interno del progetto le partecipanti affronteranno un **percorso di riequilibrio posturale e di rinforzo funzionale per migliorare la loro efficienza fisica**.

Una postura armonica permette di prevenire le più comuni problematiche mio-articolari evitando sovraccarichi e retrazioni muscolari. Un tono muscolare ottimale è necessario per affrontare gli sforzi giornalieri tipici della maternità

e non solo. Una muscolatura efficiente e tonica influenza in modo positivo la produzione ormonale e lo stato di benessere generale. Nel caso in cui al momento del parto si ricorra al taglio cesareo, la rieducazione e il ripristino della muscolatura addominale diventerà fondamentale per la qualità della vita della donna.



## INTERVENTO OSTETRICO

Le finalità dell'intervento sono:

- Controllo dell'allattamento e supporto per una corretta postura.
- Rieducazione della muscolatura del pavimento pelvico.
- Presa di coscienza delle modificazioni messe in atto dalla gravidanza e dal parto.
- Recupero e sviluppo della propriocezione del pavimento pelvico.
- Educazione a una corretta minzione.
- Educazione e attivazione del perineo durante la tosse, lo starnuto e il sollevamento del bambino o pesi in generale.
- Eliminazione di azioni quotidiane scorrette e deleterie per il pavimento pelvico.

## INTERVENTO OSTEOPATICO

L'osteopatia è un sistema di diagnosi e trattamenti che, pur basandosi sulle scienze fondamentali e le conoscenze mediche tradizionali (anatomia, fisiologia, ecc.), non prevede l'uso di farmaci né il ricorso alla chirurgia ma, attraverso **manipolazioni e manovre specifiche**, si dimostra efficace per la **prevenzione, valutazione** ed il **trattamento** di disturbi che interessano non solo l'apparato neuro-muscolo-scheletrico, ma anche cranio-sacrale (legame tra il cranio, la colonna vertebrale e l'osso sacro) e viscerale (azioni sulla mobilità degli organi viscerali). Inoltre, a differenza della medicina tradizionale allopatrica, che concentra i propri sforzi sulla ricerca ed eliminazione del sintomo, l'osteopatia considera il sintomo un campanello di allarme e mira all'**individuazione della causa alla base della comparsa del sintomo** stesso.

### I PRINCIPI

#### Unità del corpo

Come metodologia olistica, l'**osteopatia considera l'individuo nella sua globalità**, ogni parte costituente la persona (psiche inclusa) è dipendente dalle altre e il corretto funzionamento di ognuna assicura quello dell'intera struttura, dunque, l'equilibrio psicofisico e il benessere.

#### Relazione tra struttura e funzione

Un **corretto equilibrio tra struttura e funzione** regala al nostro corpo una sensazione di benessere. Qualora tale equilibrio venga alterato (a causa di un trauma per esempio) si parla di disfunzione, ossia di una restrizione di mobilità e perdita di movimento in una parte del nostro corpo.

## Autoguarigione

In osteopatia non è il terapeuta che guarisce, ma il suo ruolo è quello favorire la capacità innata del corpo ad auto curarsi tramite la mobilitazione di strutture con restrizioni, favorendo così una **miglior circolazione di sangue e liquidi**.

## MODALITÀ DI INTERVENTO

### Esame posturale

- Osservare le curve della colonna se sono ben distribuite.
- Osservare la tensione dei muscoli addominali.
- Osservare l'allineamento sterno - ombelico - pube.
- Osservare la distribuzione dei carichi a livello del bacino e degli arti inferiori (orientamento piedi e carico sui piedi).
- Osservare se i movimenti della colonna e delle coste sono armonici.

## INTERVENTO FISIOTERAPICO

Previa valutazione fisioterapica, la neo mamma, potrà avvalersi delle competenze della fisioterapista per avere **suggerimenti e trattamenti mirati** per dare sollievo e cura ai più comuni disturbi del sistema muscolo-scheletrico.

La neo mamma dopo una prima valutazione fisioterapica, potrà avere a sua disposizione **3 trattamenti di fisioterapia della durata di 40 minuti, da effettuare in base alle esigenze riscontrate nella valutazione**.

- Testare l'elasticità della cassa toracica e del diaframma.
- Palpazione dei muscoli pettorali.
- Palpazione del coccige e valutazione della sua mobilità.
- Palpazione e valutazione della tensione dei muscoli glutei, paravertebrali lombari e muscolatura delle gambe.
- Test a livello delle articolazioni tra l'osso sacro e il bacino, anche e pube.
- Indicazioni di trattamento.
- Trattamento strutturale di pelvi e colonna per facilitarne i cambiamenti funzionali.
- Tecniche viscerali per decongestionare gli organi pelvici e aiutare il drenaggio del fegato.
- Riduzione delle tensioni a livello della base cranica e delle membrane che avvolgono il cervello, per migliorare il rilascio ormonale.

La neo mamma potrà avvalersi anche solo della singola valutazione fisioterapica, per portare consapevolezza sul suo stato di salute a livello muscolo-scheletrico ed avere suggerimenti di igiene posturale, al fine di prevenire e/o correggere possibili atteggiamenti viziati che si possono instaurare durante la gestione del bambino.

La seduta fisioterapica valuterà lo stato di guarigione e mobilità della cicatrice addominale (se presente), il tono

muscolare dei muscoli addominali, glutei e muscoli della zona scapolo-toracica, la funzionalità dei movimenti della cerniera lombo-sacrale, cervicale, della zona sacro-iliaca, e del cingolo scapolare, gli atteggiamenti posturali scorretti.

Per le donne che hanno sofferto di gonfiore agli arti inferiori e che anche dopo il parto lamentano disturbi di linfo-stasi, sarà possibile avere delle **manovre di sollievo e ripristino della corretta circolazione con l'uso del linfo-drenaggio manuale.**

Durante le sedute di fisioterapia, il fisioterapista si avvarrà dell'uso di tecniche manuali e di esercizio terapeutico, fornendo inoltre

indicazioni specifiche per proseguire con l'auto trattamento a domicilio.

Grazie alla collaborazione sinergica con un'ostetrica e un posturologo sarà possibile effettuare un confronto sulle rispettive valutazioni, al fine di **rispondere a 360° al benessere psico-fisico della neo-mamma.**



## INTERVENTO PSICOLOGICO

La figura dello psicologo, all'interno del progetto, si occupa di **prevenzione, valutazione e trattamento** dei disturbi psicologici legati al **post partum**.

La nascita di un bambino rappresenta

un momento delicato per la madre e per la coppia, legato ai vissuti emotivi del post partum, alla relazione madre-bambino e ai nuovi difficili ruoli genitoriali.



I dati ci dicono che l'80% delle madri sviluppa disturbi del tono dell'umore nei primi giorni seguenti al parto (baby blues). Questo disturbo se non si risolve naturalmente entro le prime settimane può evolvere in forme più gravi quali la depressione post-partum.

Così come la maternità, anche la **paternità** può essere esposta agli stessi rischi: ansie, difficoltà di adattamento al nuovo ruolo genitoriale, sintomi depressivi, difficoltà relazionali e sessuali con la partner.

Alla luce di queste considerazioni, si ritiene di fondamentale importanza includere i papà in un percorso di **informazione e sensibilizzazione** sui risvolti psicologici del post partum, affinché possano svolgere adeguatamente il loro ruolo di tutela, protezione e sostegno della diade madre-bambino.

L'intervento dello psicologo in questo progetto prevede due tipi di intervento, rivolti alle coppie di neo genitori:



## 01. DUE INCONTRI INFORMATIVI CON IL GRUPPO DEI NEOGENITORI

### Un primo incontro di tipo informativo rivolto alle neomamme e ai neopapà.

L'intervento dello psicologo mira a fornire le informazioni necessarie per imparare a **riconoscere e prevenire**, laddove possibile, **situazioni critiche** che, se trascurate o ignorate, possono sfociare in una vera e propria patologia che può avere conseguenze anche gravi per la donna, per il bambino, per la coppia (baby blues, depressione post partum, PTSD perinatale).

### Un secondo incontro rivolto in maniera specifica alla coppia genitoriale.

L'intervento dello psicologo ha l'obiettivo di fornire un'adeguata **informazione** circa i cambiamenti connessi ai **nuovi ruoli genitoriali**, la ridefinizione della coppia coniugale, il sostegno da parte del partner della relazione madre-bambino.

## 02. CONSULENZE AMBULATORIALI

**Uno o due colloqui di consulenza individuale/di coppia**, allo scopo di accogliere la sofferenza della donna o della coppia genitoriale e di pianificare un eventuale intervento terapeutico mirato. In seguito alla valutazione si potrà procedere con un percorso di sostegno psicologico (indicativamente 10/12 incontri) o un percorso psicoterapeutico (indicativamente 20 incontri).

## INTERVENTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Una **corretta alimentazione** durante la gravidanza è fondamentale sia per la mamma, per affrontare al meglio i cambiamenti del corpo, sia per fornire al bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per crescere bene e per prevenire eventuali deficit o patologie alla nascita. Altrettanto importante è il periodo post parto.

Un **percorso di educazione alimentare** può essere di supporto alla mamma per affrontare questo periodo delicato che richiede molta energia sia per l'allattamento, e quindi per fornire al bambino un alimento nutriente e completo, sia per sostenere tutti i cambiamenti e le novità che si presentano nei primi mesi. Una corretta alimentazione può essere un valido supporto anche per prevenire la depressione post parto. Durante la gravidanza il peso corporeo aumenta e molte donne vorrebbero tornare il prima possibile al peso forma spesso con delle diete "fai da te", sempre sconsigliate, ma soprattutto in questo periodo. Diventa fondamentale seguire le neo mamme in questo percorso.

Il **latte materno** rappresenta il nutrimento ideale per il neonato, l'OMS incoraggia l'allattamento al seno esclusivo nei primi 6 mesi di vita del bimbo. **Regimi alimentari scorretti potrebbero causare una precoce perdita del latte.**

In questo percorso di educazione alimentare verranno trattati i seguenti argomenti (adattati in base alle necessità):

- I fabbisogni nutrizionali di questo periodo che sono diversi rispetto alle altre fasi della vita; la produzione del latte richiede un apporto calorico maggiore.
- Attività fisica consigliata.
- Come organizzare una giornata alimentare in modo semplice, veloce e sano.
- Consigli pratici su come fare una buona spesa.
- Come perdere il peso accumulato senza causare deficit nutrizionali.

### AGEVOLAZIONI PER LE NEOMAMME SOCIE DI MARCA SOLIDALE

Sia le attività di gruppo che le prestazioni individuali della terza fase sono offerte dal **Centro Physiomed** ad un prezzo agevolato **scontato del 20%** rispetto alle tariffe ordinarie. Marca Solidale rimborsa alla Socia il **30%** delle fatture fino ad un massimale annuo dedicato di **150,00€**.

Per accedere al servizio è sufficiente recarsi presso il centro Physiomed di San Vendemiano in **viale Europa 2/B** o telefonare al numero **0438451711**.  
Maggiori informazioni si possono trovare nel sito **marcasolidale.it** nella sezione "**Salute e benessere**".

PHYSIOMED GROUP

# Stai bene mamma

Progetto a sostegno  
delle neomamme

**Physiomed Group**

0438 451711

sanvendemiano@physiomedgroup.it



**SERVIZIO  
A SOSTEGNO  
DELLE  
NEOMAMME**



**Banca della Marca**  
CREDITO COOPERATIVO



**MARCA  
SOLIDALE**  
CASSA MUTUA  
*insieme si cresce*